

# ユアースポーツクラブ新松戸 スタジオレッスンスケジュール

2026/1/5~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
9:00			休館日					9:00	
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 上田 章子		9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美	9:30~10:15 太極舞 瀬川 元弘	9:30~10:30 背骨コンディショニング 金子 大佑	10:15~11:15 ジャイロキネシス® 遠藤 羽希子		10:00
11:00	10:30~11:30 ヨガ かなえ	10:30~11:30 ヨガ 上田 章子		10:30~11:15 ヨガ 林 水無	10:45~11:30 ピラティス Myu	10:40~11:25 ZUMBA® あかね			11:00
12:00	11:45~12:30 アロマリラックス かなえ	11:45~12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美		11:45~12:30 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	11:45~12:30 ルーシーダットン AKEMI	11:35~12:05 ボクシングエクササイズ 林 水無	12:00~12:45 ジャズダンス 井上 牧恵		12:00
13:00		12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美			12:40~13:25 ZUMBA® AKEMI	12:15~12:45 やさしいHIPHOP 林 水無	13:45~14:30 サルセッション® MiHO		13:00
14:00	13:40~14:40 コンディショニング ストレッチ 富山 真希	13:30~14:15 DANCE saori			13:00~13:45 ピラティス はるか	13:40~14:40 ヨガ 坂井 結美	14:30~15:20 ヨガ 佐藤 奈々栄		14:00
15:00	14:50~15:35 ジャズダンス 富山 真希	14:30~15:15 Myu			14:00~14:45 バレーダンス はるか	14:55~15:40 ☆ バレトン® 竹内 淳子	14:45~15:30 ヨガ		15:00
16:00	15:50~16:30 ローインパクトエアロ 野村 京子						15:30~16:30 バレエエクササイズ 新井 利江	15:45~16:30 マーシャルアーツ 栗原いづみ	16:00
17:00		16:30~17:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)			16:30~17:20 太極拳 松本 章子	16:30~17:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)			17:00
18:00		17:30~18:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)		17:30~18:30 キッズスクール (空手)		17:30~18:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)			18:00
19:00		19:30~20:15 ヨガ		19:00~20:00 ジャズダンス Natsuho	19:00~19:45 背骨コンディショニング 金子 大佑	19:00閉館		19:00	
20:00	19:30~20:15 ストレッチ HIROYUKI	20:30~21:15 ピラティス HIROYUKI		20:15~21:00 ZUMBA® Natsuho	20:00~20:45 バレエエクササイズ 内藤 洋子	20:00~21:00 DANCE saori		20:00	
21:00		骨盤エクササイズ 横溝 恵子					定員20名 ※ジャイロキネシスは18名	21:00	
22:00								22:00	
23:00閉館									

第1・3・5週目  
モナリザ  
第2・4週目  
ストレッチ

第1・3・5週目  
★ 小林 優香  
第2・4週目  
mina

☆・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに☆マークがついています。

# ユアースポーツクラブ新松戸 スタジオレッスンスケジュール

2026/4/1~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
9:00			休館日					9:00	
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 上田 章子		9:30~10:15 ★骨盤エクササイズ 横溝 恵子	9:30~10:15 太極舞 瀬川 元弘	9:30~10:30 背骨コンディショニング 金子 大佑		10:15~11:15 ジャイロキネシス® 遠藤 羽希子	10:00
11:00	10:30~11:30 ヨガ かなえ	10:30~11:30 ヨガ 上田 章子		10:30~11:15 ヨガ 林 水無	10:45~11:30 ピラティス Myu	10:40~11:25 ZUMBA® あかね			11:00
12:00	11:45~12:30 アロマリラックス かなえ	11:45~12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美		11:45~ HF24 BOX	10:45~ HF24 BOX	11:35~12:05 ボクシングエクササイズ 林 水無		12:00~ HF24 BOX	12:00
13:00		12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美		★ 13:15~14:00 ピラティス はるか	12:40~13:25 ZUMBA® AKEMI	12:15~12:45 やさしいHIPHOP 林 水無		13:45~14:30 サルセッション® MiHO	13:00
14:00	13:40~14:40 コンディショニング ストレッチ 富山 真希	13:30~14:15 DANCE saori			13:40~14:40 ヨガ 坂井 結美	12:55~13:55 ※有料 エンジョイフラ ホークーバア江藤			14:00
15:00	14:50~15:35 ジャズダンス 富山 真希	14:30~ HF24 BOX			14:00~ HF24 BOX	14:30~15:20 ヨガ 佐藤 奈々栄		14:45~15:30 ヨガ	15:00
16:00	15:50~ HF24 BOX				14:55~ HF24 BOX			15:30~ HF24 BOX	16:00
17:00		16:30~17:30 キッズスクール (アノマリータンダンススクール)			16:30~17:20 太極拳 松本 章子	16:30~17:30 キッズスクール (アノマリータンダンススクール)			17:00
18:00		17:30~18:30 キッズスクール (アノマリータンダンススクール)		17:30~18:30 キッズスクール (空手)		17:30~18:30 キッズスクール (アノマリータンダンススクール)			18:00
19:00		19:30~20:15 ヨガ			19:00~20:00 ジャズダンス Natsuho	19:00~19:45 背骨コンディショニング 金子 大佑		19:00閉館	19:00
20:00	19:30~20:15 ストレッチ HIROYUKI	20:30~21:15 ピラティス HIROYUKI			20:15~21:00 ZUMBA® Natsuho	20:00~20:45 バレエエクササイズ 内藤 洋子	20:00~ HF24 BOX		20:00
21:00		20:30~ HF24 BOX						定員20名 ※ジャイロキネシスは18名	21:00
22:00									22:00
23:00閉館									

第1・3・5週目  
★ 小林 優香  
第2・4週目  
mina

★ ...時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

◎ ...有料レッスンに ◎ マークがついています。※エンジョイ・フラのレッスンはフロントにて回数券(有料)とチップの引き換えが必要となります。

HF24 BOX ...緑枠内のレッスンは映像プログラムのレッスンです。予約無しでご参加いただけます。〔映像プログラムスケジュールは右記QRにてご確認ください。〕

# ユアースポーツクラブ新松戸 プールスケジュール

2025年10月1日～

	月							火							水	木							金							土							日														
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7								
9:00								9:15~9:45 やさしいアクア 吉田 由美子															9:15~9:45 アクアFun 立石 正美							成人スクール(K) 9:00-10:00																					
10:00	成人スクール(L) 10:00-11:00							成人スクール(L) 10:00-11:00							成人スクール(L) 10:00-11:00								成人スクール(L) 10:00-11:00							10:00~10:30 ヌードルのみらみ① 吉田 由美子							9:50~10:20 アクアヌードル 田沼 栄一							10:30~11:00 エンジョイアクア 田沼 栄一							
11:00	親子スクール 成人スクール(L) 11:00-12:00							成人スクール(N) 11:00-12:00 ※マスターズ参加者が14名未満の場合 はスクール4コースに縮小							親子スクール 成人スクール(L) 11:00-12:00							成人スクール(N) 11:00-12:00 ※マスターズ参加者が14名未満の場合 はスクール4コースに縮小							①10:40~11:10 第1/3/5 アクアヌードル 第2/4 アクアミット																						
12:00	12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子													12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美							12:30~13:00 パワーダンス 吉田 由美子							②11:20~11:50 第1/3/5 アクアピクス 第2/4 ヌードルのみらみ②																							
13:00	12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子													13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美													ファミリー 12:00-14:00							ファミリー 12:00-14:00																	
14:00								成人 スクール(R) 13:45-14:45												成人 スクール(R) 13:45-14:45																															
15:00																																																			
16:00	キッズスクール 15:00-19:45							キッズスクール 15:00-19:45						キッズスクール 15:00-19:45						キッズスクール 15:00-19:45							キッズスクール 14:30-17:30																								
17:00																																																			
18:00																																																			
19:00																																																			
20:00	20:00~20:30 田沼 栄一							20:00~20:30 アクアピクス 稲葉 みちる											OP																																
21:00	第1・2週目 アクアミックス 第3・4・5週目 AQUA ZUMBA®																	スイムレッスン 19:50-20:20																																	
22:00																																																			
23:00																																																			

休館日

- 歩行者優先
- 50mコース
- 25mコース
- 成人スクール
- 予約制レッスン
- アクアレッション
- プールファミリー
- キッズスクール
- 利用不可

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

# ユアースポーツクラブ新松戸 プールスケジュール

2026年4月1日～

	月							火							水	木							金							土							日																	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7											
9:00								9:15~9:45 やさしいアクア 吉田 由美子															9:15~9:45 アクアFun 立石 正美							成人 スクール(K) 9:00-10:00																								
10:00	成人スクール(L) 10:00-11:00							成人スクール(L) 10:00-11:00							成人スクール(L) 10:00-11:00							成人スクール(L) 10:00-11:00							10:00~10:30 ヌードルのみらみ① 吉田 由美子							10:00~10:20 アクアヌードル 田沼 英一							10:30~11:00 エンジョイアクア 田沼 英一											
11:00	親子スクール 成人スクール(L) 11:00-12:00							成人スクール(N) 11:00-12:00 ※マスターズ参加者が13名未満の場合 はスクール4コースに縮小							親子スクール 成人スクール(L) 11:00-12:00						成人スクール(N) 11:00-12:00 ※マスターズ参加者が14名未満の場合 はスクール4コースに縮小							①10:40~11:10 第1/3/5 アクアヌードル 第2/4 アクアミット																										
12:00	12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子													12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美						12:30~13:00 パワーダンス 吉田 由美子							②11:20~11:50 第1/3/5 アクアピクス 第2/4 ヌードルのみらみ②																											
13:00	12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子													13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美												ファミリー 12:00-14:00							ファミリー 12:00-14:00																					
14:00								成人 スクール(R) 13:45-14:45											成人 スクール(R) 13:45-14:45																																			
15:00																																																						
16:00	キッズスクール 15:00-19:45							キッズスクール 15:00-19:45						キッズスクール 15:00-19:45					キッズスクール 15:00-19:45											キッズスクール 14:30-17:30																								
17:00																																																						
18:00																																																						
19:00																																																						
20:00																	OP																																					
21:00																																																						
22:00																																																						
23:00																																																						

休館日

- 歩行者優先
- 50mコース
- 25mコース
- 成人スクール
- 予約制レッスン
- アクアレッション
- プールファミリー
- キッズスクール
- 利用不可
- ※予約方法は別紙を参照してください。

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。